

إليك نموذجًا جاهزًا لسجل الأفكار والمشاعر يمكنك استخدامه

هذا الجدول مفيد لتحديد وتقييم الأفكار والمشاعر عند مواجهة موقف معين. يمكن طباعته أو نسخه واستخدامه يوميًا لتحسين الوعي الذاتي:

الحدث / الموقف	المشاعر	الأفكار التلقائية	الأدلة التي تدعم الأفكار	الأدلة التي تنفي الأفكار	الأفكار المتوازنة	تقييم الشعور النهائي
ماذا حدث؟ متى وأين؟	المشاعر التي شعرت بها (مثل الغضب، القلق) مع تقييم من 1 إلى 10	الأفكار التي خطرت فورًا في بالك بعد الموقف	ما الأدلة التي تجعلني أعتقد أن هذه الأفكار صحيحة؟	ما الأدلة التي تجعلني أشك في صحة هذه الأفكار؟	استبدل الأفكار السلبية بأفكار أكثر توازنًا وموضوعية	أعد تقييم الشعور بعد التفكير المتوازن.

مثال عملي

الحدث / الموقف	المشاعر	الأفكار التلقائية	الأدلة التي تدعم الأفكار	الأدلة التي تنفي الأفكار	الأفكار المتوازنة	تقييم الشعور النهائي
واجهت انتقادًا في العمل	حزن (10/8)	"أنا لست جيدًا بما يكفي في عملي"	انتقذني المدير وقال إن هناك خطأ	عادةً أعمل بجد وأتلقى إشادة من زملائي	"يمكنني تحسين هذا الأمر بالممارسة والتعلم"	حزن (10/3)

طريقة الاستخدام

1. املأ الجدول فور وقوع موقف، واجهت فيه شعورًا قويًا.
2. حدد شعورك وقيمه من 1 إلى 10.
3. اكتب الأفكار التلقائية التي جاءت إلى ذهنك في تلك اللحظة.
4. حلل الأدلة التي تدعم أو تناقض هذه الأفكار.
5. استبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية أو أكثر واقعية.
6. أعد تقييم شعورك النهائي بعد إعادة التفكير.

يمكنك تكرار هذه العملية يوميًا أو عند الشعور بأية مشاعر قوية لتحسين الوعي والتحكم في الأفكار السلبية.